

Los Beneficios del Pescado

El pescado es un alimento rico en proteínas que es saludable para niños y adultos. Además de ser bajo en grasas saturadas, el pescado también contiene un tipo bueno de grasa (ácidos grasos omega-3 ácidos grasos) y nutrientes como la vitamina D. (1)(3).

Para las Madres y Sus Hijos

Mientras que el pescado en general, puede ser un alimento saludable, algunos pescados pueden contener altos niveles de mercurio que pueden tener un efecto grave sobre el sistema nervioso en desarrollo de un niño no nacido o joven (1) (3). Evitar comer el pescado con alto contenido de mercurio es importante para los niños pequeños y mujeres embarazadas o lactantes. (1) (2) (3).



No se Debe Comer...

Evite comer estos pescados con alto contenido de mercurio (2):

- ❖ Pez Espada
- ❖ Tiburón
- ❖ Pez Azul*
- ❖ Pez Reloj Anaranjado
- ❖ Caballa Gigante
- ❖ Lucioperca (Grandes Lagos)
- ❖ Róbalo Rayado*
- ❖ Atún (fresco o congelado)
- ❖ Blanquillo (Golfo de México)
- ❖ Caballa Español (Golfo de México)

* Estos peces son conocidos por contener altos niveles de PCB (bifenilos policlorados)

Las Cantidades para Comer

Para las mujeres embarazadas y lactando, las Pautas Dietéticas de 2010 recomiendan un mínimo de 8 y hasta 12 onzas por semana de pescados y mariscos cocidos considerados como bajos o moderados en contenido de mercurio. Los niños pequeños deben comer menos de 8 onzas por semana de pescado cocido en la categoría más baja de mercurio (1) (3).

Se Debe Comer...

Estos pescados y mariscos son considerados los más bajos de mercurio (2):

WIC Paquete de Alimentos para la Lactancia Materna Completa

- ❖ Atún ligera (lata o bolsa pequeña)
- ❖ Sardinias
- ❖ Salmón (lata o bolsa pequeña)

- ❖ Bagre (de criadero) "Catfish"
- ❖ Carbonero
- ❖ Pez Blanco
- ❖ Camarón
- ❖ Platija
- ❖ Lenguado
- ❖ Arenque
- ❖ Tilapia
- ❖ Almejas
- ❖ Abadejo
- ❖ Bacalao
- ❖ Vieiras
- ❖ Calamar
- ❖ Cangrejo
- ❖ Trucha Arco Iris (de criadero)
- ❖ Caballa (Atlántico, Jack, Cacho)
- ❖ Ostras (cocidas)
- ❖ Salmón (fresco o congelado)(salvaje o de criadero)

Se Debe Comer con Moderación...

Estos pescados y mariscos contienen más altos niveles de mercurio y se deben limitar a no más de 4 onzas por semana (2):

- ❖ Albacora ("blanco") atún tiene más mercurio que atún ligero enlatado.
- ❖ Carpa
- ❖ Róbalo Negro
- ❖ Mero
- ❖ Dorado (Delfín-pepe)
- ❖ Langosta
- ❖ Pargo

"Alerta para Pescados Locales"

No se puede saber el grado de contaminación de un pez sólo por mirar el agua en la que nada. Algunos peces que son pescados en agua con un aspecto muy limpio pueden estar altamente contaminados. La manera más segura de comprobar si están contaminados es consultar los avisos locales de peces del área en que usted o su familia pescan. El sitio web de la Universidad de Purdue <http://fn.cfs.purdue.edu/fish4health/> puede proporcionar un aviso de pesca en su área (2).

Como Cocinar el Pescado

Las mujeres embarazadas, infantes y niños pequeños están en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos causadas por varios alimentos incluyendo ostras y pescado crudo (sushi). Se debe cocinar el pescado a una temperatura interna de 145 ° F. Los pescados y mariscos cocidos deben ser de color blanco lechoso (opaco), el pescado debe escamarse con un tenedor (1).

1. Pautas Dietéticas para Americanos, 2010, Política de Documentos, Capítulos 4 & 5, Apéndices 3 & 11 (Enero 2011)
2. Pescados Para Su Salud , Consejos Para Mujeres Embarazadas,, en Lactancia, Las Mujeres que Se Pueden Embarazar y Niños (2-6 años); Universidad de Purdue (2009)
3. "Como Proteger a Sus Hijos de Pescado Contaminado"; AAP/Niños Saludables (Fuente: Como Cuidar a Su Niño Joven :0- 5 Años;AAP 2009)

Programa WIC de Indiana

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

05/2011